

La Communauté de Communes Cœur du Var vous invite à découvrir son territoire à pied, à VTT ou encore à cheval.

Balisage :

Certains circuits sont balisés et jalonnés d'informations directionnelles. Chaque poteau directionnel porte un numéro de référence et un nom uniques associés aux coordonnées GPS (wgs84). Ils sont matérialisés sur les cartes par leur numéro. Les lames indiquent le prochain poteau-flèche et sa distance en kilomètre. Elles facilitent l'orientation générale.

Sur tous les circuits, le balisage à la peinture guide le randonneur. Il est apposé sur les arbres, les rochers bordant les itinéraires.



Tout droit



Changement
de direction



Mauvaise
direction

Bon à savoir :

La chasse est pratiquée dans nos forêts (automne, hiver) : respectez les panneaux, les consignes des chasseurs et faites preuve de prudence en signalant votre présence.

L'état d'un itinéraire peut s'altérer au gré des conditions extérieures. Il appartient à chaque randonneur quelle que soit son activité, de s'assurer de son itinéraire, de s'y engager sous sa propre responsabilité. N'oubliez pas que vous êtes responsable des dommages causés à vous-même, à des tiers et aux biens qui résultent de l'inadaptation de votre comportement à l'état naturel des lieux et aux dangers normalement prévisibles.

Randonner dans la Réserve Naturelle

La Plaine des Maures a été classée en Réserve Naturelle Nationale par décret n°2009-754 du 23 juin 2009. Les organisateurs de randonnées à des fins sportives, culturelles, touristiques ou de loisirs doivent solliciter une autorisation préalable auprès de la RNN (04 94 50 80 82).

Charte du randonneur

- N'empruntez le sentier qu'en période autorisée : renseignez-vous sur l'état d'ouverture des massifs forestiers (en particulier l'été).
- Regardez sans toucher, respectez les cultures et les vergers, ne cueillez pas, ne prélevez pas d'épaves et veillez à ne pas déranger la faune.
- Que vous soyez piéton, cavalier ou cycliste, soyez vigilant à la signalisation qui vous concerne. Restez sur le sentier balisé.
- Ne faites pas de feu, ne jetez pas de mégots de cigarettes même éteints.
- Veuillez ramener vos déchets et autres déchets avec vous.
- Restez courtois et discrets avec les autres utilisateurs des chemins.
- N'utilisez le sentier qu'à pied, en cycle non motorisé ou à cheval.
- Veillez à refermer les barrières après les avoir franchies.
- Munissez-vous de chaussures adaptées, d'eau, éventuellement d'un chapeau.
- A VTT, portez un casque.
- Tenez votre chien en laisse.



La Plaine des Maures a été classée en Réserve Naturelle Nationale par décret n°2009-754.

Contacts utiles :

Météo France : 0 899 710 283

Secours : 112

Pompiers : 18

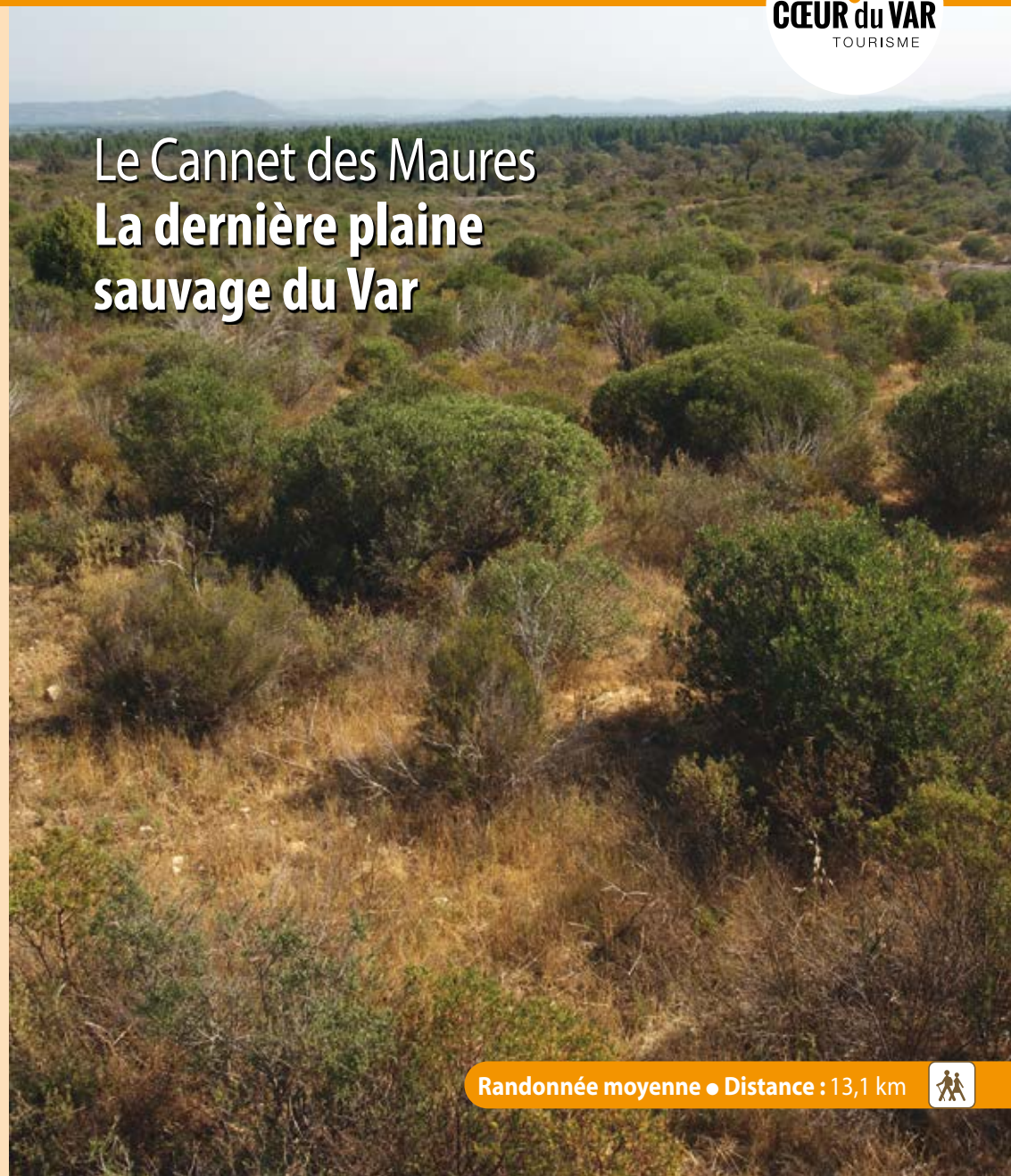
Lors de l'utilisation de la topo-fiche ou si vous rencontrez des anomalies lors de votre passage sur les sentiers, faites nous part de vos observations.

CŒUR DU VAR TOURISME

04 98 10 43 59 | tourisme@coeurduvar.com

Retrouvez d'autres topo-fiches
sur coeurduvartourisme.com

Rejoignez-nous



Le Cannet des Maures La dernière plaine sauvage du Var

Randonnée moyenne • Distance : 13,1 km



Le Cannet des Maures

La dernière plaine sauvage



Randonnée moyenne • Distance : 13,1 km • Temps marcheur : 4h00

De Val Rouvier à Ciffert en passant par la Grande Pinède et les Aurèdes, qui n'a pas souhaité percer le mystère des lieux-dits de la propriété du Conservatoire du Littoral au coeur de la réserve naturelle nationale de la plaine des Maures.



D Parking

Les Piboules. Situé sur la D75 à 3,8 km du croisement D75/D558, côté droit et à 2,8 km des Mayons, côté gauche.

Balisage jaune

Dénivelé : 138 m



Avertissement :

- Traversées de vallons à gué, circulation sur dalles rocheuses, mouillères, franchissements de petites marches rocheuses, passages ravinés, sableux, pierreux et boueux dont l'intensité varie au cours des saisons qui ponctuent les parcours et vous invitent à faire preuve de prudence.

En chemin :

- Découverte du site Natura 2000 et de la réserve naturelle de la plaine des Maures.
- Points de vue sur le lac des Escarcets et la plaine des Maures avec en toile de fond les pré-Alpes du Haut Var.



12 Du parking Les Piboules, rejoindre par un chemin qui s'abaisse doucement dans le maquis.

11 Val Rouvier (600 m) Poursuivre vers le nord dans une pinède jusqu'à

13 La Grande Pinède (1,8 km). S'engager à droite sur la piste des Aurèdes. Une impression d'immensité domine. La piste passe à proximité de la retenue des Aurèdes avant d'arriver à

14 Les Aurèdes (4 km). Continuer vers l'est. Couper la piste de la Tire, franchir un petit talus, une barrière puis rejoindre par un sentier raviné

15 Le lac des Escarcets (4,8 km). Continuer en bord de lac vers

16 Le barrage des Escarcets (5,2 km). Sur le parking, le Conservatoire du Littoral présente sa propriété. Passer une barrière et direction plein nord par un ancien chemin qui se rétrécit rapidement. Bruyères, cistes, genévriers et lavandes stoechade se disputent les terres arides piquées de chênes-lièges et de pins. Rejoindre

2a Le vallon des Escarcets ouest (6,2 km). Passer sous la conduite puis franchir le vallon à gué sur des dalles rocheuses et par un sentier sableux rejoindre Selon le niveau de l'eau, il est conseillé de poursuivre au-delà de la balise 2a (vers 1b), monter dès que possible sur la route départementale, franchir le vallon par le pont que la route enjambe et retrouver peu après à droite le sentier sableux et la balise 2b.

2b Le vallon des Escarcets est (6,3 km). Continuer par un sentier qui s'élève progressivement vers un relief que l'on franchit par la gauche pour ensuite se diriger vers

3a La bergerie de la Péguière (7,6 km). Laisser la ruine sur votre droite pour gagner

3b La bergerie de la Péguière (7,6 km). Continuer plein sud. Après avoir passé un ruisseau encaissé par un chemin pierreux et cassant, on retrouve un terrain plus doux. Rejoindre

7a Les Mouleirettes (8,6 km). Poursuivre jusqu'à

7b Les Mouleirettes (8,7 km). Prendre à droite la piste de Ciffert. Franchir à gué le vallon des Mines puis un peu plus loin le vallon de St Daumas. Poursuivre vers

9 Saint Daumas (9,2 km). Continuer vers l'ouest. Franchir une barrière, couper à nouveau la piste de la Tire en direction de

10 La Grand Pièce (9,7 km). Longer les vignes, sur votre droite s'étend une magnifique suberaie. Le maquis reprend ses droits. A la patte d'oie, virer plein sud. La végétation qui borde le chemin se fait plus dense. Après avoir traversé un petit vallon, prendre à droite jusqu'à l'intersection avec un sentier qui s'en va nord-ouest. Le suivre, passer une vieille friche agricole puis retrouver un sous-bois avant de déboucher dans un secteur d'affleurements de grès. Au chêne-liège, remonter à gauche un chemin vers

11 Val Rouvier (12,5 km) pour retrouver à gauche

12 Les Piboules (13,1 km).